OUTUBRO DE 1952

Ajudando Outros a Ajudarem a si Mesmos

SÍMBOLO DE SEGURANÇA

Um dos muitos celeiros e lugares onde o alimento é enlatado e guardado com a cooperação dos membros do "Plano de Bem Estar" da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias".

(Veja à página 198)

A Igreja no Mundo

PROVO, UTAH

Prezado irmão:

Tem esta a finalidade de transmitir uma noticia de caráter especial, que talvez possa ser publicada na Liahona do próximo mês. Trata-se do seguinte:

O jovem Guilherme Herzog, natural de Santos, onde assistíra reuniões da Igreja tendo feito boa amizade com o Elder Pelatis, se encontra nos Estados Unidos estudando contabilidade e Negócios, tendo entrado em contato com a Igreja num dos ramos nas proximidades.

Enquanto lá, Guilherme aprofundou-se mais nos Estudos do Evangelho, e com o auxilio dos dedicados missionários daquela localidade, preparou-se convenienmente para entrar nas águas do batismo, tendo realisado a sua grande aspiração no Domingo, dia 26 de Julho. Com a sua permissão transcrevo aqui, algumas das palavras expressas por êle na sua ultima carta a mim:

"...no próximo Domingo serei batisado na Igreja e tenho a certeza de que é um ótimo passo que estou dando e de grande influência em minha vida. Infelismente conheci o Evangelho de Jesus Cristo há apenas 3 anos, e o estudo e trabalho no Brasil, não me deixaram muito tempo para conhecer a Igreja lá. Hoje sinto-me feliz em aceitar este Evangelho e agradeço a Deus pela graça de ter entrado em contato com a Igreja".

Sinceramente,
REMO ROSELLI

(Membro do ramo de Campinas. Atualmente está estudando nos EE.UU.)

"EXPERIENCIAS MISSIONÁRIAS"

Num domingo a tarde em uma Igreja, em Montreal, um certo senhor apanhou uma cópia do livrinho "Uma discussão amigável" de seu bolso, e disse: "Esta é a causa que me trouxe aqui. Lí isto muitas e muitas vezes e sei que é verdade, e quero aprender mais." Ele crescera em outra Igreja, e pensava que aquela religião era tão bôa como qualquer outra que êle conhecia, si bem que incompleta de alguma maneira.

Um dia um estranho lhe dera um folheto da Igreja Mormon. Ele estudou o assunto todo, e então perguntou a um ministro da sua igreja sôbre alguns dos tópicos do folheto. A explicação foi vaga e inadequada. O velho senhor então ajuntou as deduções com as que tirara de outras igrejas e achou o verdadeiro caminho para a Igreja restaurada de Cristo. Logo tornou-se um membro e imediatamente depois recebeu o sacerdócio. Mais tarde depois de tornar-se um Elder escreveu-me uma carta, e demonstrou tal espirito de felicidade, humildade e gratidão, como nunca eu vira antes. Há pouco tempo ele completou 80 anos, e todos os domingos o encon-

(Continua na página 196)

São Paulo
Rua Itapeva, 378
Tel.: 33-6761

OUTUBRO DE 1952
ANO V N.o 9

"Um guia na escuridão" — *O Livro de Mórmon* — *Alma* 37:38-40

ÓRGÃO OFICIAL DA MISSÃO BRASILEIRA DA IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

"A LIAHONA" é publicada mensalmente no Brasil pela Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. **Preços** das assinaturas: cada exemplar, Cr$ 4,00; por ano, Cr- 40,00; exterior, Cr$ 50,00. **Tôda correspondência** à Caixa Postal 862, São Paulo, S. P.

Diretor-Redator

Cláudio Martins dos Santos

Registrado sob N.º 93 do Livro "B" n.º 1, de Matrícula de Oficinas Impressoras, Jornais e Periódicos, conforme Decreto N.º 4857, de 9-11-1939.

SUMÁRIO

Endereços dos Ramos da Igreja no Brasil

SÃO PAULO

São Paulo: Rua Seminário, 165 - 1.º and.
Pinheiros: Rua Borba Gato, 82
Campinas: Rua Cesar Bierrenbach, 133
Sorocaba: Rua Manoel José de Fonseca, 79
Ribeirão Preto: Rua Alvares Cabral, 93
Santos: Rua Paraiba, 94
Rio Claro: Avenida 1, 301
Bauru: Avenida 1 de Agôsto, 1-70

RIO DE JANEIRO

Tijuca: Rua Camaragibe, 16
Niteroi: R. Tav. de Macedo, 193 (Icaraí)

RIO GRANDE DO SUL

Porto Alegre: Rua Andradas, 945.
Novo Hamburgo: R. David Canabarro, 77

PARANÁ

Curitiba: Rua Dr. Ermelino de Leão, 451
Ponta Grossa: Rua 15 de Novembro, 354 - 3.º andar

SANTA CATARINA

Joinvile: Rua Max Colin 426 — Antiga Rua Frederico Hubner.
Ipoméia: Estrada para Videira

MINAS GERAIS

Belo Horizonte: R. Rio Grande do Sul, 1194

PONTOS ADICIONAIS PARA INFORMAÇÕES:

Piracicaba: Vila Boyce, Rua Alfredo, 5
Marilia: Rua 9 de Julho, 1412 - Sala 5.
Araraquara: Rua da Conceição, 931

Regras de Conduta Sugeridas aos 'Santos,

Como devemos agir e conduzir-nos? Quão cuidadosos devemos ser em nossos feitos, em todas as nossas conversações, em todos os nossos meios, para santificar o Senhor Deus em nossos corações, de possuirmos um olho somente para a sua glória, para observar seus mandamentos em todas as coisas, a obedece-lo de todo nosso coração, afim de que possamos ser visitados mais e mais pelo divino espirito celeste, o Confortador, o Espirito Santo, o qual foi confirmado sôbre nós, por autoridade, pela imposição das mãos.

O Confortador deve ser abrigado e acarinhado em nossos corações. Não deveriamos afligi-lo. Deveriamos escutar aos seus murmúrios, e deveriamos almejar mais luz, sabedoria e verdade.

Não deveremos esperar que o Espirito Santo nos conceda o conhecimento futuro necessário para o adiantamento dos Santos dos Últimos Dias sem qualquer esforço de mente, de nossa parte.

Em todas as coisas o Senhor requer o homem como um agente para esforçar as suas faculdades afim de obter quaisquer bençãos, ou o que quer que seja, o espirito da visão, o espirito da tradução, ou qualquer outra prenda.

NÃO PODEMOS PERMITIR que nossas mentes permaneçam adormecidas, não meditando e esperando sermos cheios com o espirito da tradução, ou o espirito da inspiração, ou revelação, ou visão; porém deve haver um exercicio da agência do homem e da mulher, afim de que possuamos essas grandes e gloriosas benções que nos foram prometidas.

E sempre após uma aula de experiência que nos tenha sido dada, iremos encontrar-nos em adiantamento a tal ponto que o Senhor consentirá que seus anjos nos visitem — visitem-nos por comunicações celestes — visitem-nos por visões — visitem-nos mais completamente pelo espirito da revelação.

(Estraído dos "Discursos Autoritativos de Orson Pratt).

A IGREJA NO MUNDO

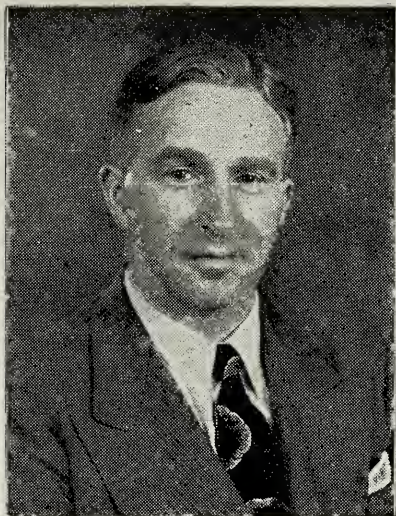
(Cont. da pág. 194)

tramos fazendo uma jornada de 2 hora de sua casa ao local das reuniões. O Evangelho é de todos os modos uma fonte de felicidade. Ele vive todos os dias para melhor magnificar seu chamado como digno membro de Igreja de Deus. Neste humilde servo fica demonstrado que aqueles que têm fome e sede de retidão serão saciados.

* * *

Enquanto trabalhava em Anderson, na Carolina do Sul, encontramos um homem e sua esposa, a quem tivemos a oportunidade de explicar a restauração do Evangelho. Ouviram atentamente e fizeram perguntas sôbre muitas passagens das escrituras. Ficamos com eles quasi três horas, e durante todo o tempo pudemos sentir o Espirito do Senhor dirigindo nossa oratoria, êste casal na sua procura pela verdadeira Igreja de Deus, tinham se afiliado a sete igrejas diferentes, e ainda estavam procurando pelo evangelho verdadeiro. A convite, voltamos a casa deles muitas veses, e realmente mostravam-se impressionados com nossa mensagem. Frequentemente lagrimas de alegria vinham a seus olhos numa legitima expressão de fé no verdadeiro evangelho que eles tinham finalmente achado. Indubitavelmente o Senhor nos ajuda na procura dos que possuem retidão de coração. E assim como a colhedores vão pelos campos ajuntando as sementes, assim vamos nós ajuntanto os poucos que ainda possuem honestidade na sua procura pela verdade.

JOHN S. SMITH

O que é o Plano do bem estar da Igreja?

Nestes dois ultimos anos, missionários e alguns membros da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, têm tentado dar explicações sôbre o Plano do Bem Estar da Igreja. A grande questão agora, é saber quantos realmente entendem o que êle significa.

Muito se tem dito sôbre o pão de trigo integral, e o uso do trigo integral triturado para mingau. Demonstrações de como usar a farinha de trigo integral na preparação do pão e também na preparação de deliciosos doces, têm sido dadas em diversos lugares da Missão. Alguns membros e amigos têm feito alguns pães de trigo integral e outros têm tentado fazer bolos.

Alguns dizem que é uma boa idéia, porém, muito dificil de seguir. Outros, de paladar mais apurado, acreditam que o pão assim feito, é melhor para a saude, mas, acham dificuldades em compra-lo todos os dias, e mais ainda em faze-lo. Outros ainda ouvem muito a respeito, mas não ligam a menor importancia.

O trigo integral e seu uso, não é tudo sôbre o Plano do Bem Estar, e também não se resume somente na idéia de usar mel ou melado em substituição ao açucar, altamente refinado, sôbre o qual, os melhores dentistas, o condenam, por causar a descalsificação dos dentes e ossos do corpo humano.

Estes items são justamente, partes do "Bem Estar" geral do povo. O "Plano" é principalmente para cuidar que nada falte nos diversos caminhos da vida. Outra parte do Plano é para toda a família, que deve ter uma reserva de alimentos, para qualquer eventualidade que possa surgir, tal como: guerras, fome ou necessidades em suas muitas formas, as quais, não devem figurar como "fantasmas" em nossas vidas. O seu "Bem Estar" é prevenir-se para não passar fome, no caso de não poder sair para comprar determinados alimentos, ou ainda no caso destes, faltarem no mercado. Seu "Bem Estar", é ter para comer, alimentos de volares nutritivos equilibrados, razão de uma bôa saude. O seu "Bem Estar" é cooperar com seus irmãos para que a sua segurança possa ser garantida, bem como a deles própria.

Leia e releia o novo panfleto "Ajudando outros a judarem a si mesmos", — que também aparece nêste numero de "A Liahona", na página 198.

Sinceramente,

R. S. Howells

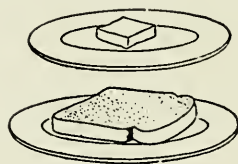
Presidente da Missão.

Ajudando Outros a Ajudarem a si Mesmos

PIONEIROS DE ONTEM E DE HOJE

Há pouco mais de cem anos, os pioneiros, fatigados, pararam à do grande vale do margem oriental Lago Salgado, em um lugar situado no atual Estado de Utah no oeste dos EE.UU., e com espanto contemplaram a desolação do lugar que seria o seu novo lar. Para conseguir êste vasto deserto rodaram seus carroções e carinhos de mão na longa jornada do Missouri até as Montanhas Rochosas! Houve quem o lamentasse. Mas, ao soarem em seus ouvidos as proféticas palavras "Êste é o lugar" as suas apreenções se desvaneceram e êles começaram a revolver o solo para o primeiro plantio; e já faziam os planos para a construção de um templo a Deus que os havia libertado de seus inimigos. Nenhum homem comeria até que tivesse primeiramente plantado algumas batatas! *Isto aconteceu no ano de* 1847.

Mais recentemente, os descendentes daqueles mesmos pioneiros viram com idêntico espanto a desolação de uma depressão econômica que os ameaçava de corpo e alma. Num ousado teste de lealdade, a Igreja que os seus pais tinham acalentado no deserto, convocou os seus membros para um novo esfôrço pioneiro a fim de manter a independência de espírito e o respeito próprio e fazer isto por intermédio de uma ajuda mútua, num programa tão vasto que proveria as necessidades imediatas de todos, daria emprêgo aos desempregados, e através de medidas de grande alcance, construiria para a rehabilitação econômica e para a regeneração espiritual. Isto aconteceu em Abril de 1936. O plano que foi, então, inaugurado tornou-se amplamente conhecido como o Plano de Bem-estar ou Auxílio Mútuo da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias (ou mais conhecida como a Igreja "Mórmon").

A RELIGIÃO E O PROBLEMA DE PÃO E MANTEIGA

O princípio do plano não é novidade para um povo que sempre acreditou que tudo aquilo que pertence ao bem estar humano é de interesse da Igreja. Os profetas e videntes de tôdas as épocas foram os grandes benfeitores dos pobres e dos necessitados. A Igreja não pode ficar atrás. Assim, sempre cuidou de seus membros necessitados. Mas, durante o desemprêgo, seus membros continuarão livres e não dependerão do govêrno para sua subsistência.

Um homem desempregado é uma preocupação para a Igreja, porquê, como Jó, a sua integridade é posta à prova. À medida que passam os dias, as semanas, os meses e mesmo os anos de adversidades, a dor torna-se mais profunda, e lhes vem uma grande tentação de "amaldiçoar a Deus e morrer". Uma contínua dependência econômica, abate-lhe o espírito, humilha-o, se êle fôr forte; cor-

rompe-o, se fôr fraco. Sensível ou enrijecido, desalentado ou indiferente, revoltoso ou resignado, de qualquer modo, êle está ameaçado de uma ruina espiritual, pois a esmola é um mal, e a preguiça é uma maldição, — a semente do descontentamento, de pensamentos nocivos e de crenças estranhas. A Igreja não poderá ter a esperança de salvar um homem no domingo, se durante a semana ela fôr uma testemunha complacente da aflição de sua alma.

Assim crêem os Mórmons, e sôbre a base sólida dessa crença, a Igreja, com coragem e determinação resoluta, está fazendo com que os seus membros se preparem para a sua própria segurança econômica. Êste é o Plano de Bem-estar da Igreja.

TRÊS OBJETIVOS PRINCIPAIS

Êste programa cuida de três coisas:

Primeiro: Distribuição de auxílio aos necessitados. Êsse auxílio deverá ser dado pela contribuição direta dos membros da Igreja, ou deverá ser produzido pelos próprios membros necessitados, pelos desempregados, e pelos trabalhadores voluntários dos projetos dirigidos pela Igreja. As necessidades exigem trabalho e o trabalho supre as necessidades. É um princípio fundamental que os membros necessitados, se forem fìsicamente capazes, fazem: terão de prestar algum serviço em troca dos artigos providos. Do contrário, o respeito próprio será destruido.

Segundo: Arranjar emprêgo para os membros desempregados, em empreendimentos particulares ou nos projetos dirigidos pela Igreja. O sustento próprio é o ideal.

Terceiro: Melhoramento gradual e progressivo das condições existentes entre os grupos dependentes ou de pequena renda, por meio de oportunidade para a aplicação melhor dos talentos ou recursos individuais e de uma solução dos problemas das comunidades locais. O objetivo é espiritual: por exemplo, das casas deverão ser feitos lares.

É claro que êsse programa dá a cada homem um grande interêsse pelo bem-estar de seu próximo. Coloca sôbre os fracos e os fortes uma obrigação de apoio mútuo. Os fortes devem ajudar os fracos, os fracos devem se fortalecer por si mesmos. Deve haver caridade abundante, mas não deve haver esmola. Todos precisam produzir. Todos precisa pagar de algum modo pelo que recebem. O programa não poderá ter sucesso a não ser que tanto os que auxiliam como os que recebem auxílio irmanem-se e permaneçam, ombro a ombro, numa consagração de esforços para banir as desigualdades que os separam uns dos outros e ameaçam a sua solidariedade religiosa. Oportunidade, sustento próprio e bôa vontade mútua formam o alicerce do programa.

A COMUNIDADE MÓRMON

Para esta tarefa, a Igreja traz o gênio de sua grande organização cooperativa. Os membros da Igreja são divididos em congregações pequenas e autônomas com uma média de 600 pessoas cada uma, conhecidas por ramo. Cada ramo possue uma casa para reuniões e um centro de recreação, grupos fraternais de homens e rapazes possuidores do sacerdócio, várias organizações encarregadas do ensino religioso, da recreação, e das legítimas satisfações das necessidades sociais dos membros e é presidida por um Presidente. A reunião de alguns ramos constitue um distrito, que por sua

(Cont. na pág. 206)

Açucar Refinado: seu uso e mau uso

Por Dr. HAROLD L. SNOW, Médico

UM SUMÁRIO DE EVIDÊNCIA CIENTIFICA

Uso excessivo de açucar refinado nos EE.UU. tornou-se um sério problema nutricional, especialmente na última metade do século. Há cem anos atrás, menos de 1/10 de açucar era consumido por pessoa neste país, em comparação ao atual gasto. Durante êste mesmo século, a média de morte por doenças gerais caiu consideravelmente, mostrando as estatísticas alarmante aumento em muitas das doenças degenerativas. Essas doenças são consideradas, por muitos investigadores cientificos pelo menos em parte resultante do uso excessivo de açucar refinado. Enquanto que os americanos mostram um significante aumento dessas doenças crônicas outros povos do mundo (Nativos da Africa e outros fora do contato com a civilização), não mostram as doenças crônicas que são o resultado de açucar refinado e farinha branca. Açucar não refinado, especialmente em estado natural, comido em pequenas quantidades, não sofrem tanta objeção pelo fato de estarem associados com os minerais necessários e algumas vitaminas.

Açucar refinado, contudo, têm um grande campo de utilidade na industria. É um dos químicos orgânicos mais baratos do mercado. Novos usos industriais são sempre desenvolvidos. Através de pesquisas realizadas em várias grandes universidades dos Estados Unidos e financiada por fundos contribuidos pela Fundação de Pesquisa do Açucar, êsses usos industriais são multiplicados. Parte do esforço contudo está sendo gasto em tentar aumentar o uso do açucar como alimento. A fundação, baseando-se no fato de que um dos sub-produtos da sucrose é glucose, que é de grande necessidade para a vida do corpo, julga que a sucrose também deve ser um bom produto alimentício. É esquecido o fato de que o amido no processo da digestão é transformado em glucose.

A definição de alimento é: "aquilo que sustenta a vida e promove o crescimento". O açucar, refinado ao estado de ser um químico puro ou droga, quando alimentado a ratos, diminue a vida e para o crescimento. Portanto, o açucar não pode ser chamado um alimento. Como o alcool, o açucar fornece somente calorias ao corpo.

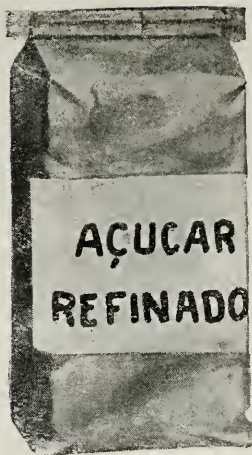
Uma droga é definida como: "qualque substancia usada como ingrediente químico na industria". Farmaceuticos concordam que o açucar preenche os requerimentos desta descrição de uma droga.

Neste artigo vamos considerar, baseando-nos em verdades científicas:

1. Rasões porque o açucar não é um alimento, mas uma droga;
2. Como o açucar como um químico refinado usado em excesso está prejudicando o corpo humano:
   a. Na infância;
   b. Na adolescência;
   c. Na idade média e avançada.

Em todo o mundo, onde quer que açucar não refinado ou natural seja encontrado, um Creador todo sábio, sempre o acompanhou com vitaminas e minerais que são de importância ao corpo na digestão e metabolismo desses açucares. Por milhares de anos a umanidade viveu sem açucar e esteve em boa saude. O homem moderno veiu após milhares de anos e conseguiu refinar o açucar a um estado quase puro. O produto químico resultante, sucrose, agora facilmente conseguido em grandes quantidades a um baixo custo, representa um papel importante nos nossos atuais problemas de

EVITE

Os elementos mais necessários para saúde são tirados do açucar no processo de refinação.

civilização, especialmente na causa de doenças degenerativas. Quando a palavra de sabedoria foi revelada ao Profeta José Smith, açucar não foi mencionado. Açucar era então um produto relativamente escasso; usado mais para dar sabor e não constituia grande parte da alimentação, como hoje em dia.

Como o alcool, tabaco, chá, café e chocolate, o açucar vicia. Os comedores de açucar sempre desejam doces ou bebidas doces. As bebidas de Cola viciam duplamente, porque além da quantidade de açucar que contêm, possuem também cafeina.

EFEITOS NA INFANCIA E ADOLESCENCIA

Leite de vaca adoçado têm substituido leite natural das mães em várias partes dos Estados Unidos. Alguns médicos dizem as mães que êste conveniente meio de alimentar seus filhos é tão bom quanto alimenta-los ao seio. Tal não é o caso. Se as mães melhorassem as suas dietas, tão saturadas de açucar, alimentando-se apropriadamente de alimentos nutritivos, alimentariam melhor seus filhos e os tornariam menos susceptiveis a doenças, tanto do tipo infeccioso como degenerativo. Não é aconselhavel iniciar as crianças em dietas de açucar nos primeiros dias ou semanas de vida.

Muitas erupções, infecções, condições catarrais, manifestações alergicas e disturbios nervosos de crianças acabam quando açucar refinado é removido de suas mamadeiras.

A resultante malnutrição, espeialmente em crianças, é um dos mais fortes argumentos contra o açucar refinado. Alimentos contendo açucar refinado, tomados entre ou durante as refeições, destroi o apetite por alimentos nutritivos, que são importante a vida e crecimento normal.

Pais de crianças mal nutridas, costumam usar doces como uma recompensa para porção de vegtais ou leite, e a cena sempre se repete na próxima refeição.

O açucar cria deficiencias de vitaminas, mesmo em crianças que tomam "pilulas de vitaminas", porque a maior parte de tabletes ou capsulas de vitaminas agora no mercado contêm diversas vitaminas sintéticas isoladas que criam uma deficiencia relativamente maior das vitaminas que não se encontram naquele tablete do que se o tablete não tivesse sido tomado. Essas deficiencias crônicas de vitaminas mostram seu efeito numa longa lista de condições degenerativas e doenças, muitas das quais são as vezes praticamente incuraveis.

Bebidas doces estão tomando o lugar de leite em muitas das escolhas americanas. Isto significa não somente menos calcio para o periodo vital de formação ossea das crianças, como também a redução de calcio necessario para a ação do coração, desenvolvimento dos ossos e coagulação do sangue. O açucar em si mesmo desencoraja o metabolismo do calcio. Grande nervoso resulta nas crianças e as predispões a deliquencia, ataques nervosos e mesmo doenças mentais podem seguir.

Além disso, ao crescerem essas crianças comedoras de açucar, podem muitas delas desenvolverem grande numero de caries em cima de carie, até a maturidade ou pouco depois, quando então já têm a boca cheia de obturações, pontos e até mesmo em casos extremos, dentadura completa.

(Cont. na pág. 213)

História da Igreja

As Missões na Europa

ÚLTIMO CAPÍTULO

Achando que os mórmons deviam ser devidamente representado e para evitar serem mal compreendidos, Elder Taylor, com a ajuda de Elder Bolton e Elder Bertrand, tradusiram o Livro de Mórmon para o francês, Elder Bolton sendo o tradutor. Presidente Taylor fundou "Etoile du Deseret" que não durou mais de um ano. Escreveu também vários artigos para os jornais franceses, muitos dos quais foram publicados. No ínterim, houve muitos batismos em Boulogne Havre, Paris, e como já vimos, na ilha de Jersey.

No final de sua missão, Elder Taylor tornou-se interessado pela industria de açucar na França. Desejava ver a industria introduzida em Utah. Em Arras, conforme nos conta Elder Bolton, um velho convento foi transformado em usina de açúcar. Os dois missionários lá passaram grande parte do seu tempo. Numa viagem para a Inglaterra o apóstolo conseguiu de um tal Mr. Collins, pessoa rica, uma subscrição de cinco mil dolares, a mesma soma de um Mr. Coward, negociante de sal, e quarenta e cinco mil dolares do Capitão Russel, um construtor de navios, escosses; — todos convertidos ao Mormonismo.

Constituiram uma companhia, com De La Mare como gerente e uma usina foi construida no local hoje conhecido como Sugar House (a casa do açucar), um suburbio de Salt Lake City.

Enquanto que a missão Alemã não se desenvolveu paralelamente à missão francesa, os seus inícios estão intimamentes ligados.

Em 1842, o apóstolo Orson Hyde visitou a Alemanha, onde publicou um periódico mensal, Zions Panier, na cidade de Hamburgo. Porém, nada mais se soube desta missão até setembro de 1851 quando George P. Dykes, fugindo da oposição na Dinamarca, foi para a Alemanha. Depois de pregar o mormorismo, por algum tempo, em Schleswig, batisou duas pessoas "nas mesmas águas" Elder Dykes nos certifica, "onde os primeiros cristãos foram batisados". Em outubro daquele ano (1851), o apóstolo Taylor foi da Alemanha para a França. Elder Dykes, que havia ajudado Elder Snow na abertura da missão escandinava, agora o ajudava na Alemanha onde reorganisaram o periódico começado por Elder Hyde e começaram a tradução do Livro de Mórmon em alemão. Em 1852 encontramos uma igreja em Hamburgo. com trinta membros. Mais tarde, outros Elderes para lá se dirigiram. para levar avante o trabalho missionário. — George G. Riser, Jacob Secrist e George Sayer. Orson Spencer, presidente da missão europeia, naquela época, visitou a Alemanha. No entanto houve muita oposição. As reuniões somente realisadas nas casas particulares. As autoridades estavam constantemente alertas com os agitadores politicos e achavam que os missionários Mórmons estavam entre êles. Elder Rise nos conta que foi uma vez preso e posto numa sala "com cortinas de ferro", onde passou algum tempo "com a Biblia".

Um dos primeiros convertidos na Alemanha foi o educador Karl G. Maeser, que por muitos anos esteve em contacto com as escolas de Utah e com a Academia de Brigham Young, hoje universidade. Nasceu em Meissen, foi convertido em Dresdem onde lecionava. Numa noite escura, logo depois do seu batismo êle e o presidente Franklin D.

Richards com Wiliam Budge caminhavam para casa. Dr. Maeser e o presidente Franklin D. Richards estavam conversando e Elder Budgerservia de interprete, Presidente Richards disse então para o seu companheiro americano "Não é mais necessário servires de interprete; Irmão Maeser e eu nos entendemos perfeitamente". Havia recebido o dom das línguas, em resposta as orações do Dr. Maeser, ao sair das águas do batismo, pedindo que tivesse "qualquer manifestação do céu" com relação ao novo movimento. Dr. Maeser falava em alemão e o presidente Richards em ingles. Após abraçar o Mormonismo, Dr. Maeser pediu a demissão do cargo de professor do instituto de Rudig e foi para a Inglaterra, onde trabalhou como missionário entre os alemães residentes em Londres, antes de partir para a America.

O apóstolo Erastos Snow, com Elder Hansen e Forsgren, foram diretamente para Copenhaguen, Dinamarca, onde estabeleceram postos. Elder Forsgren primeiro trabalhou na Suiça, seu país natal, onde se deu o primeiro batismo da Escandinavia, celebrado por um Elder Mórmon. O Elder havia convertido seu irmão. Isto se deu em 1850.

Um novo missionário: Hans Peterson, foi para a Noruega, pregar o evangelho. Desta forma toda a Escandinavia foi visitada pelos missionários;

Em 1851 o Livro de Mormon foi traduzido para o dinamarques e publicado. Foi também publicado um periódico — o Stjerne —. Todo êste trabalho no entanto, sofreu grande oposição em todos os três países. Em Alborg, onde havia uma filial da Igreja, a sala de assembleias, onde os santos se reuniam para os serviços religiosos, foi destruido por uma turba. Elder Dykes, como vimos, foi obrigado a deixar a Dinamarca e Elder Forsgren foi preso e banido da suecia, no entanto pouco tempo depois convertia alguns daqueles que foram os responsáveis por seu banimento.

O trabalho dêle e de outros missionários, foi compensado por muitos batismos. Damos abaixo o número das conversões na scandinavia, nos anos indicados:

1850	139
1851	555
1852	992
1853	2052
1854	2483
1855	2692
1858	3709

Elder Lorenzo Snow, com Joseph Toronto e T. B. H. Stenhouse foram primeiro para genova, Italia, e depois para o vale piemonte. Elder Stenhouse havia trabalhado na Inglaterra, como missonário da igreja, onde foi presidente da conferência de Southamton. Mais tarde, Jabez Woodard, também missionário inglez, fez parte da missão na Italia. Ambos, além de instruidos, posuiam talento literários o que muito ajudou na apresentação do evangelho ao povo italiano.

O Apóstolo Snow logo nomeou Elder Woodart presidente da missão italiana e Elder Stenhouse presidente da missão Suissa. Apenas Elder Toronto que era natural de Sardinia, para onde foi mandado em missão sabia falar a língua.

Logo após, a chegada dos missionários a Itália, Elder Snow escreveu alguns panfletos que por influência de Elder Orson Pratt, foram traduzidos por um professor do colégio de Paris. Elder Pratt era, então, presidente da missão Inglesa. Na Suiça, Elder Stenhouse iniciou a publicação de um periódico — o Refletor. — Em 1852, foi traduzido e publicado o Livro de Mórmon, em italiano. Tomaram-se providências, também, para a organização da Igreja em Piemonte.

Por êsse tempo, um ingles, um italia-

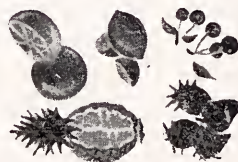
(Continua na 4.a capa)

DIAGRAMA VISUAL
A PALAVRA DE SABEDORIA

E' um principio fundamental da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias que uma religião que não tem poder para salvar o povo nesta vida e torná-lo prospero e feliz, não terá poder para salvá-lo e exaltá-lo na vida após esta. — JOSEPH F. SMITH

Você nunca é velho demais para mudar os seus hábitos.
A saude é uma questão de hábitos. Bons hábitos trazem boa saude.
A boa saude é de valor inestimavel.

Um corpo sadio é necessario para uma mente sadia. Uma mente sadia é necessária para o progresso espiritual. Ambos são necessários para felicidade e alegria de viver.

USE !

As frutas contêm grande quantidade de vitaminas, principalmente a Vitamina C que fortalece os dentes e os ossos como também as veias. Vitamina A que ajuda a resistir à infecção, protege a vista e produz uma pele sã.

EXEMPLOS

Banana	Tâmara	Ameixa
Caquí	Toronja	Limão
Jabcticaba	Maçã	Uva
Abacate	Manga	Lima
Laranja	Pêssego	Mamão
Figo	Melão	Cajú
Tangerina	Morango	Melancia
Suco de frutas	Abacaxí	

USE !

Devemos comer todos os legumes e

EXEMPLOS

Tomate	Pepino	Batata doce
Rabanete	Folhas de Nabo	Vagem
Cenoura	Abóbora	

...las verduras diariamente porque são ricos em ferro de que necessita o sangue para prevenir a anemia e, também tôdas as vitaminas, além de cálcio e fósforo necessários para bons dentes.

Couve-flor	Alface	Nabo
Repolho	Folha de Beterraba	Milho
Beterraba	Couve	Chicória
Cebola		

Batata (deve-se comer a casca também, a qual é de alto valor nutritivo).

EVITE !

Das vinte substâncias que a cana de açúcar contém, 17 são eliminadas para a fabricação do açúcar branco que consumimos hoje em dia.

Provavelmente o maior inimigo dos dentes é o aúcar, o qual ataca o cálcio do organismo. "Quando não há cálcio na estrutura interna do dente, o esmalte por falta de fluorina, tornar-se-á tão fino que se quebrará à mais leve pressão, abrindo assim, caminho para a batéria causadora da cárie."

O pancreas é o órgão que controla a quantidade de açúcar no sangue. Se comermos açúcar demasia, o pâncreas não poderá fazer êste contrôle e o excesso de açúcar causará, então, a diabete.

SUGESTÕES

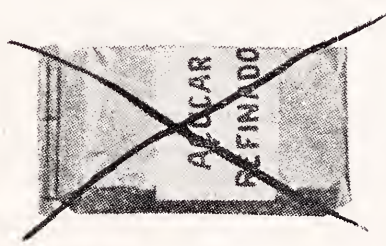
PARA SUBSTITUIR O AÇÚCAR REFINADO USE:

Açúcar mascavo, não refinado.

Melado — que poderá ser usado na mesa e na cozinha, rico em ferro e cálcio.

Mel — que, também poderá ser usado para adoçar os alimentar.

Geleias adoçadas com açúcar mascavo, melado ou mel.

Os produtos acima mencionados estão na forma natural e assim contém as vitaminas e os sais mineirais.

COME POUCA !

Devemos comer pouca carne e preferência no inverno. A carne contém muita proteina que quando consumida em grande quantidade é prejudicial. Faz com que o crescimento das crianças seja menor e que as pessoas sintam-se mais cansadas e menos ativas.

SUGESTÕES — Para substituir

Vamos comer menos carne e mais os substitutos:

Queijo	Ervilha	Camarão
Feijão soja	Sopa de vegetais	Manteiga
Lentilha	Leite	Ovos
Feijão	Amendoim	Margarina
Bacalhau		Nozes
Castanha		

Ajudando outros...

(Cont. da pág. 199)

vez, está sob a direção imediata de uma sólida administração central, com sede na cidade de Lago Salgado, (Salt Lake City) no Estado de Utah. Essas congregações constituem a unidade fundamental de um programa que depende tanto da iniciativa local como da cooperação de tôda a Igreja. Nessas comunidades menores o propósito de viver é mais fàcilmente compreendido. Garantem o sucesso de um programa no qual os valores humanos constituem a preocupação principal. No ramo mórmon, não há um só homem esquecido.

Como cada lar é visitado regularmente pelos representantes do ramo, descobre-se logo qual é a pessoa que está necessitada, e esta torna-se então, o alvo de um auxílio sábio e amplo, pois, as organizações do ramo unem-se para ajudá-la. O Presidente é o homem chave, um homem escolhido entre os membros da Congregação.

Como responsável, a congregação inteira constitue o seu encargo especial. Êle deve estimular e dirigir a iniciativa local e coordenar as atividades de seu ramo, com todo o Plano de Bem-estar. Juntamente com os Presidentes de outros ramos, faz parte de um comité encarregado de um armazem o qual é o centro de suprimento e distribuição para os seus membros e o foco das atividades do Bem-estar. O Presidente é auxiliado por um comité do Plano do Bem-estar do ramo, constítuido de um diretor de trabalhos e representantes dos quoruns do sacerdócio e de uma organização auxiliar feminina denominada Sociedade de Socorro.

Reunindo-se semanalmente, o comitê organiza um programa de auxílio aos necessitados, impedindo, assim que haja uma distribuição indiscriminada, uma aplicação desperdiçadora de esforços, e uma ajuda mal dirigida que poderá causar mais mal do que bem. Sob a direção do comitê, os grupos do ramo empenham-se em projetos de trabalho próprio, ramo, ou colaboração com projetos de outros ramos — nos quais trabalham com as mãos, aplicam tôdas as suas habilidades, fôrças e sabedoria contra as desvantagens da depressão, e criam a fôrça regeneradora que, em sua análise final é espiritual em seus efeitos.

AS MULHERES PARTICIPAM

Grande é a parte que as mulheres desempenham neste esfôrço. Permanecem ombro a ombro com os homens ao cuidar da grande família. Essa responsabilidade tem um amplo precedente. As mulheres mórmons lembram-se do tempo em que suas mães e avós arrebanhavam os carneiros, tosquiavam-nos lavavam a lã, fiavam e faziam o tecido que tingiam com tinturas feitas de certas ervas ou de mineirais encontrados nas colinas, e assim manufaturavam cobertores, chales e roupas para a família. As crianças recolhiam o trigo que sobrara da colheita, separavam os grãos, faziam chapéus da palha, e os alvejavam com o enxôfre das montanhas, enfeitando-os com ornamentos de palha ou com pedaços de fitas.

As mulheres mórmons hoje em dia não ficam atrás. Nos centros de costuras, enlatamento, e trabalhos caseiros, e nas hortas e campos, elas prestam um grande serviço. Mas, a sua responsabilidade principal é servir de mãe aos necessitados: descobrir as suas necessida-

(Cont. na pág. 211)

The Seri Indians

(UM ARTIGO PARA OS NOSSOS LEITORES QUE ENTENDEM INGLÊS)

Just 400 miles south of San Diego is a community of Indians, some 200 people (213 to be exact) who bear the unusual distinction of being one of the most primitive peoples in all of North America.

These Indians live on the island of Tiburon and a few square miles of the mainland in the Gulf of California in the Mexican State of Baha California. Baha (Lower) California is a parched, sparsely populated region, with a few poor farms, the wild life consists mainly of a type of stunt deer which feeds on the scant pastures afforded by the nature of the terrain.

Many people today are wondering where these indians came from as well as the thousands or other tribes in the Americas. Until the present time, the only reasonable answer to their origem has been found in what is known as "The Book of Mormon". You may also have an opportunity to read this marvelous history by contacting the missionaries whose address you will find in this magazine.

Because they depend on fish for food animals for meat, the Seris are nomadic, when the deer or fish change their feeding grounds, the Series, move also. They have four main camps in their little world and many stop over spots. Out of all their camps, none could be called permanent, the principal camp is occupied only long enough to rate a rickey pole structure daubed with adobe. The temporary camps are merely huts of woven brush.

These people live an open air life, happy, hard and of course undernourished. They have a culture all their own, though few rules, the few they have are

observed with care. Seri wives work hard weaving baskets and preparing food. Divorce is rare. They make love much as their white brothers, a period of courtship. A Seri belle uses paints and make-up. Face paint is considered a mark of beauty, both sexes wear it. When they swim it is always fully dressed, they must wear clothes which fit from the neck to the bare ankles, the hole body must be covered at all times. The men and boys wear their hair long.

Their religion is of interest, except for a few rites during sickness and a few beliefs about a hearafter, religion with them is non-existant. Principal statements of belief are:

1. When they die they go to a heaven much like their island, Tiburon, only this time it will be well stocked with food. Their dogs, members of the tribe also, will be there.

2. The Seris believe white men are descendants of a tribe of pale Indians, these pale indians being members of one of five tribes which made up the entire population of the earth. These ancient white people once lived near the Series in friendship, so their myth goes, and the present islanders give all whites a very warm welcome because of this.

3. In spite of their friendliness they

(Cont. na pág. 211)

Oração pela Paz

DURANTE AS ÚLTIMAS SEMANAS as igrejas dos Estados Unidos desejaram exercer uma maior influência a favor da paz mundial. Destacando-se dêsses sentiment s, certos grupos estão advogando uma "Oração para hoje", e estão tentando, atravez de organizações de jornais de circulação nacional, publicarem orações para o uso d o p vo.

Estas orações estão sendo escritas por 26 diferentes sacerdotes e leigos representando 18 denominações de tôdas as partes dos Estados Unid s e Canadá. As orações estão sendo enviadas aos jornais para publicação, uma para cada dia da semana, e são escritas com uma antecipação de semanas e as vezes até meses. Uma grande porção dessas orações já foram escritas e distribuidas para publicação na esperança de que o povo as repita dia a dia.

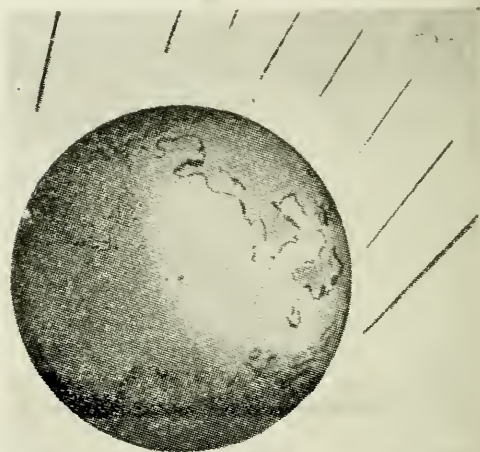
Num conjunto dessas orações preparadas para certo periodo de 19 dias, aparece uma peculiaridade que está rastejando entre os habit s dos Santos dos Últimos Dias. Com exceção de dois casos, nenhuma dessas orações é oferecida no nome de Cristo.

Os Santos dos Últimos Dias, naturalmente, não acreditam em orações impressa . Possuimos somente três na igreja, uma para o Batismo e duas para o sacramento da Ceia do Senhor. Assim, os Santos dos Últimos Dias em geral não irão preocupar-se em participar do uso de tais orações sindicadas, assim como não usam um livro regular de rezas.

Porém o que desejamos salientar nesta circunstância é o fato dessas pessoas se absterem de orar em nome de Cristo.

FOI OBSERVADO QUE quando certos Santos dos Últimos Dias oferecem orações em organizações de pais e professores ou em reuniões de outros grupos que não são da igreja, existe certa tendência por parte de alguns de orar como o mundo, usando muitas vezes orações previamente escritas e preparadas pelas organizações às quais êles pertencem. Na maioria dos casos essas orações também são oferecidas sem o fazerem em nome de Cristo. Isto não está de acôrdo com a doutrina de nossa igreja nem com os ensinamentos das escrituras.

Quando o Salvador estava na terra, êle ensinou-nos como orar, e entre outras coisas êle disse: "Na verdade, na verdade vos digo, aquilo que pedirdes ao Pai em meu nome êle vos dará. Até aqui vos não tendes pedido nada em meu nome: pedi e recebereis, e que vossa alegria seja completa." (João 16:23-24).

Nas revelações modernas citadas nas Doutrinas e Convenios o Senhor ensinou esta mesma doutrina. Por exemplo,

em Doutrinas e Convenios, Seção 24, verso 5, êle disse: "E te será dado e tu continuarás chamando Deus em meu nome e escrevendo as coisas que te serão dadas pelo Confortador."

O LIVRO DE MORMON é quasi tão explicito como aquele. Quando o Salvador esteve com os Nefitas êle ensinou-lhes também como orar e disse, entre outras coisas:

"Por isto vos devereis sempre orar ao Pai em meu nome; e tudo que pedirdes ao Pai em meu nome, que seja direito,

Indentidade Indelevel

Por Richard L. Evans

Em ficção e em contos de fada, um enrêdo favorito é o do príncipe que anda entre o seu povo, disfarçado. Tais enrêdos têm um grande numero de variações em uma longa linha de literatura e torna-se uma leitura emocionante quando o pobre prova ser o príncipe ou quando a grande dama tróca de lugar com sua criada. Em literatura tais situações podem ser facilmente possiveis, mas na vida nós não podemos confiar em não sermos reconhecidos. Os fugitivos têm constatado isto muitas vêzes. Alguns vão até os confins do mundo; mas quase sempre, mais cêdo ou mais tarde alguém descobre sua identidade. Brincar de não ser conhecido não é muito bom. Frequentemente pessoas surpreendem-se ao encontrar amigos em lugares distantes. Contudo, os viajantes experimentados aprendem a nunca surpreenderem-se por encontrar quem quer que seja onde quer que seja. Podemos pensar que nos perderiamos numa cidade grande, porém, vulgar que pareça, o mundo é pequeno. Nunca podemos estar certos de que nossas ações não estão sendo observadas por alguém que conhecemos ou que viremos a conheecr posteriormente. Aqueles que confiam nas ações e atitudes "longe de casa" aprendem esta lição e frequentemente enfrentam situações bem embaraçosas. Se nós fizermos um papel ridículo a milhares de quilometros distante, as notícias provavelmente chegarão mais depressa do que nós mesmos. Mas esta não é a unica razão pela qual devemos nos comportar. Deveriamos ter caráter e senso comum suficientes para faze-lo de qualquer maneira. Nossos próprios princípios, auto-respeito e aprovação interior nos deveriam dar razão suficiente — não importa onde nos encontremos. Os princípios pessoais não deveriam alterarse com a geografia. Mas, mesmos se não houvesse a questão de princípio, mesmo se não houvesse a questão de consciência, ainda seria bom lembrar que não podemos estar certos de que não seremos vistos por alguém que provàvelmente veremos de novo. Nunca é seguro supor que as noticias não voltarão. Nossos atos e reputação viajam conosco. Mais do que isso, eles frequentemente nos precedem e se mostram em qualquer lugar. Em ficção, o príncipe pode ser protegido por seu disfarce, mas na vida não podemos confiar em sermos desconhecidos. Nossa identidade é indelével.

---

acreditando que vos o recebereis, observem que aquilo vos será dado. Orem em suas famílias ao Pai, sempre em meu nome, afim de que suas mulheres e filhos possam ser abençoados." (III Nefi 18:19-21)

Entre certa parte de nosso povo ha uma contínua tendência de adaptarem-se aos hábitos e costumes do mundo. Uma tendência como esta tem contribuido grandemente ao desenvolvimento da Grande Apostasia, seguindo os dias da existência mortal do Salavdor. Si tais tendências continuam em nossos dias elas nos guiarão novamente para a apostasia, porque as praticas do mundo se sobreporão à verdade do evangelho.

Quando os Santos dos Últimos Dias oram, êles devem relembrar as simples fundamentais que o Senhor nos ensinou nas escrituras e segui-las. Deixemos que tôdas as nossas orações sejam oferecidas em nome do Salvador.

Não me importa que Deus esteja do meu lado. O que espero ardentemente é que eu me ache do lado Dele.

Abraão Lincoln

MARILIA, S.P.

"Coração de Mardilia — Av. Sampaio Vidal"

Por ILMO RICCI

Quando os missionários mórmons chegaram em Marilia em 1.o de Abril do corrente ano, naturalmente esperavam encontrar uma cidadezinha pacata, com ruas tortas e sem calçamento, parca iluminação e cheia de "caipiras". Porém, tal não se deu, porque, felismente o que êles encontraram foi coisa bem diferente. Marilia não é pacata, mas sim, a capital da alta paulista, e mais ainda: o maior centro algodoeiro da America do Sul.

Suas ruas são bem traçadas e o calçamento bem conservado, o que causa boa impressão aos que aqui visitam. Sua iluminação é farta e a quantidade de luminosos lhe dá uma arzinho das grandes cidades. Por suas ruas raros "caboclos" aparecem, pois os citadinos andam sempre limpos e se vestem muito bem.

A medida que os missionários iam conheecndo Marília, denominada "Cidade Menina", êles maravilhavam-se. Marilia tem de tudo; até sinaleiros de trânsito e prédios que procuram tocar a mansidão celestial. E o grande número de escolas, ginásios, colégios que possue, muito tem contribuido para a formação moral de seus filhos.

Os nossos irmãos ficaram pasmados, quando perceberam que em Marilia havia 17 estabelecimentos bancários, funcionando em belíssimos prédios, e, uns 20 por cento da população, é composta pela colônia japonesa. Seu povo é bom e educado e de bons costumes.

Os amigos leitores que leram até aqui, hão de estar pensando que estou ganhando para propagandar minha cidade. Porém, dá-se ao contrário. Estou querendo apenas de mostrar os pontos, de que Marilia é realmente uma cidade formidável, e para vocês ficarem cientes de como é vasto êste campo para semear a boa semente do Evangelho.

Há pouco mais de três meses os missionários aqui chegaram e já conquistaram amizade geral do povo aqui. Tôda cidade os conhecem, pois êles trabalham arduamente, dia e noite. Aos poucos êles se inteiraram do que havia na cidade e das possibilidades para um trabalho de missão de bons resultados.

Iniciando com as aulas de inglês, foi

o marco do ciculo de amizade que encontraram. Com estas amizades surgiram os interessados no Evangelho Restaurado, e os, não interessados.

O Evangelho começou a ser pregado em casa dos amigos, e foi então que encontraram a Família Ikemoto, onde atualmente realizamos aos domingos uma Escola Dominical, com uma boa frequencia de amigos investigadores.

Muitas pessoas, pela primeira vez viram a verdadeira Luz, que emana das Sagradas Escrituras. As reuniões se sucediam com sucessos, e os que procuravam a verdadeira religião, encontraram-na nos mórmons.

Todos os dias sem perder um só minuto, os incansáveis elderes palmilhavam a cidade, levando a Luz de Cristo, àqueles que se encontravam na escuridão. Após a chegada aqui, êles entraram em contacto com o nosso irmão Vitor Azevedo Lemes, que fôra membro em Campinas, e muito tem feito para o bom êxito do nosso já querido ramo e da missão aqui.

Para maior alegria do Ramo de Marilia e dos irmãos de todos os ramos do Brasil, entraram nas aguas do batismo, no dia 20 de julho, numa manhã fresca e maravilhosa, os nossos irmãos Mituo Ikemoto e Ilmo Ricci. Êstes serão o firme alicerce do Reino de Deus aqui na terra, pois receberam a religião restaurada pelo profeta José Smith como a verdadeira religião de Cristo, encontrando nela, verdades nunca antes experimentadas.

Nossos novos irmãos também, têm se esforçado com afinco, para que Marilia tenha logo um centro onde o ramo possa se fortificar cada vez mais.

Marilia conta com quatro bons missionários, Elders Kim Wood, atual Presidente do Ramo, Delwin Morris, D. Wilcox e Irmão Hygino de Freitas. Êstes missionários, severamente estão proclamando ao povo aqui, as verdades restauradas pelo nosso profeta, em tôda a sua plenitude.

Estamos empregando todos nossos esforços, para que Marilia também tenha muito logo a sua casa de oração, e assim poderemos iniciar tôdas as atividades que possue na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

AJUDANDO OUTROS

(Cont. da pág. 206)

des e providenciar para que sejam supridas. No ramo, a Socidade de Socorro foi sempre encarregada do cuidado imediato dos pobres e, agora, intensifica os seus esforços e os coordena com o Plano de Bem-estar. Consultando as famílias a Sociedade de Socorro calcula suas necessidades e as supre com artigos tirados do armazem do Presidente do Ramo, em troca do trabalho em algum projeto do Plano do Bem-estar. Talvez o encargo mais difícil do Plano, seja conhecer as necessidades de cada um, e nisso as mulheres nunca fracassam.

(*Cont. no próximo mês*)

SERI INDIANS

(Cont. da pág. 207)

believe it is bad luck to visit a white mans camp, which they rarely do. They tell the story of some tribesmen who entered a white settlement a few years ago only to die of measles following the visit.

Mr. William Neil Smith II, anthropologist from Los Angeles, who visited the island took four of them back with him on a trip to the big city. "The trip was a huge suces—until they went to a beach and saw what present day bathing suits look like. Pretty uncivilized," he said.

Anônimo: Sómente teremos aprendido a orar, quando compreendermos que a oração é antes um privilégio que uma obrigação.

COMO UTILIZAR O TRIGO INTEGRAL NA ALIMENTAÇÃO

O senhor disse: "Todos os cereais são bons para a comida do homem. Contudo, seja o trigo para o homem." — Doutrinas e Convênios, seção 89.

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

MINGAU DE TRIGO INTEGRAL COM LEITE:

Trigo integral .... 150g (5 colheres de sopa cheias)
leite 500g
açúcar .... 50g (3 colheres de sopa rasas)
casca de limão.

1.º — Ao cozinhar o trigo que ficou de môlho durante uma hora e meia na mesma água do remôlho, em forno lento, cuida-se que a água evapore quase tôda. Mexe-se de vez em quando para que não pegue no fundo da panela.
2.º — Escorrer e colocar em um recipiente junto com o leite e a casca de limão.
3.º — Ferver tudo junto durante 10 minutos. Serve-se frio ou quente.

PUDIM DE TRIGO INTEGRAL

Leite .... 1/2 litro
açúcar .... 75g (5 colheres de sopa rasas)
ovos 3
trigo integral .... 50g (1 1/2 colheres de sopa rasas)
casca de laranja

1.º — Ferver durante uma hora e meia o trigo remolhado, escorrer e juntar o leite que ferveu com o açúcar e a casca de laranja ou de limão.
2.º — Pôr sôbre os ovos batidos e misturar bem.
3.º — Colocar em fôrma untada com manteiga ou caramelo.
4.º — Cozinhar no forno, em banho-Maria, durante 45 minutos. Tira-se da fôrma depois de frio.

MINGAU DE TRIGO INTEGRAL COM MAÇÃ:

Trigo integral .... 200g (6 1/2 colheres de sopa cheias)
açúcar .... 60g (4 colheres de sopa rasas)
Nata de leite .... 20g (2 colheres de sopa)

Açucar - seu uso e mau uso

(Cont. da página 201)

Outras dessas crianças, tendo o tipo errado de hereditariedade glandular, são destinadas a serem diabeticas, se continuam a alimentar-se de açucar, que elas agora tanto desejam.

A diabete pode vir cedo ou tarde na vida. É quase que opinião geral que açucar e outros concentrados doces são uma das causas de diabete.

"Diabeticos da pele" é uma nova definição de uma serie de doenças de pele, que regularmente afetam as crianças ou adultos. Está presente em muitos comedores de açucar que não apresentam os sinais caracteristicos da diabete comum, e cessa completamente quando carbohidratos refinados, tais como o açucar são eliminados. Essa doença inclue dermatite, prurites, furunculose, varios tipos de absessos e outras infecções bacterianas da pele. O açucar parece ser favoravel ao crescimento de organismos bacterianos. Na realidade, ele é mesmo usado comercialmente para culturas bacterianas.

Alguns pais que ficam horrificados a idéia de ter um bebado na família, nada acham de extraordinário em deixar seus filhos se habituarem excessivamente em doces, balas, bebidas açucaradas, sorvetes, tortas, bolos, geleias e gelatinas. Muitas dessas crianças crescem e transferem seu vicio por açucar para aquele outro carbohidrato, alcool, que têm muitos dos maus efeitos do açucar, além da sua peculiar habilidade em causar bebedos e insanidade. As crianças não são beneficiadas em comer açucar.

A revista de saude, Hygeia, publicada pela Associação Médica Americana, sugeriu em um artigo que fossem criadas zonas em volta das escolas, onde doces não pudessem ser comprados pelas crianças. A maior parte dos anuncios para doces, "chiclets" e outros doces, formadores de hábito, são próprios para os olhos das crianças.

Ao atingir a idade de seis anos é que geralmente aparecem os primeiros dentes molares. Esses são considerados pelos dentistas como "a chave da oclusão" — um fator de importância no bom colocamento de todos os dentes permanentes. Contudo, ao atingirem essas crianças comedoras de açucar a puberdade e

(Cont. na 4.a capa)

---

maçãs .... 300g (2 maçãs médias)
açúcar .... 30g (2 colheres de sopa rasas)
baunilha ou canela
água

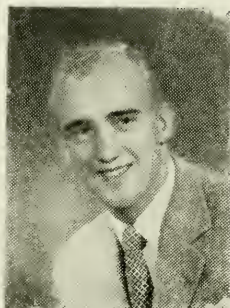
1.º — Ferver durante uma hora e meia o trigo remolhado.
2.º — Juntar o açúcar e a nata de leite e ferver tudo junto durante um ou dois minutos. Servir com a compota de maçãs.

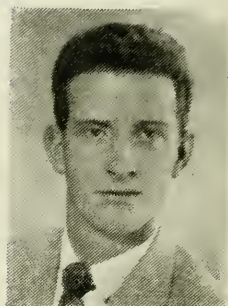
PREPARAÇÃO DA COMPOTA DE MAÇÃ

1.º — descascar as maçãs, tirar os centros e cortá-las em pedaços.
2.º — cozinhá-las em pouca água junto com o açúcar e a baunilha ou canela. A cocção se faz em fogo moderado.

"SAUDE CUIDADA, VIDA CONSERVADA"

Glenn A. Jorgenson
Manti, Utah

Renato Ordacowski
Curitiba, Paraná

Thomas F. Jensen
Salt Lake City, Utah

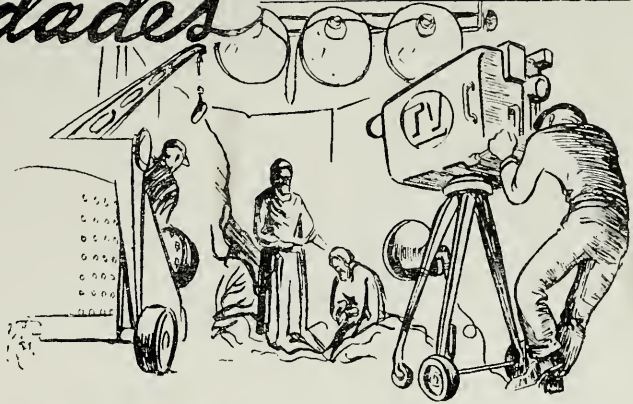
James Crawley
Woods Cross, Utah

Richard M. Fowles
Oakley, Idaho

Novo Missionário: Em ausencia da fotografia
Irmão Leoses de Paulo, Curitiba, Paraná

Despedida do 1.º Conselheiro

No dia 5 de Setembro, regressou ao seu lar nos Estados Unidos, o Elder Edward Thomas, de Shiprock, New Mexico, que trabalhou durante o último ano como primeiro conselheiro na presidência da Missão Brasileira. Antes de ser chamado para a presidência em Setembro passado, serviu como o secretário da missão. Tambem cumpriu serviço missionário nas cidades de Ribeirão Preto e Santos.

Curiosidades

Na cidade de Hollywood, california, será feito um filme colorido sôbre a vida de Cristo. O mesmo será reproduzido pela televisão.

Afirma o investigador, D. G. Briton, que a supresa dos missionários romanos passou de horror quando descobriram, entre as nações indígenas de America, uma forma de batismo semelhante à sua, acompanhada pela imposição de um nome. Esta fórma de batismo era chamada por um nome que significava "ser renascido".

PROGRAMAS DO RADIO

Está ouvindo o mundialmente famoso Côro e Orgão de Cidade de Lago Salgado cada semana? Pode ouví-lo nas seguintes estações:

Porto Alegre — Quartas-feiras às 8 horas — PRF-9, Rádio Difusora
Curitiba — Domingo às 19,15 horas — ZYM-5, Rádio Guairaçá
Ribeirão Preto — Domingos às 19.30 horas — PRA-7, Rádio Emissora
Santos — Domingos às 19,00 horas — PRB-4 — Rádio Clube de Santos
Rio Claro — Segundas-feiras às 19,15 horas — PRF-2, Rádio Clube de Rio Claro
Campinas — Segundas-feiras às 20,40 horas — ZYY-3, Rádio Brasil
Baurú — Domingos às 19,30 horas — PRG-8, Rádio Clube de Baurú
São Paulo — Sábado às 10,15 horas — PRE-4, Rádio Cultura
Ponta Grossa — Quartas-feiras às 22 horas — JRY-2, Rádio Ponta Grossa

---

OS MICROBIOS

Expostos à luz do sol, a maior parte dos micróbios morrem depressa. Por isso, devemos abrir largamente as janelas para expor as nossas casas à ação desinfetante dos raios solares. Bem diz o adágio: "Na casa onde entra o sol, não entra médico."

Açucar - seu uso e mau uso

(Cont. da pág. 213)

muito antes de todos os seus dentes permanentes estarem crescidos, os seus primeiros molares estão tão estragados que não podem mais serem consertados. A sua extração resulta numa boca de dentes mal arranjados.

EFEITOS NA IDADE MÉDIA E AVANÇADA

As crianças não são as unicas que sofrem pelo uso excessivo de açucar. O choque mais comum e mais sem misericordia que se pode dar na idade média é o desenvolvimento de doenças crônicas, incluindo artrite e as suas aliadas doenças reumaticas. Essas resultam em mais enfermidades do que qualquer outra doença, a não ser a insanidade. Ingerir açucar é a causa numero um da predisposição para atrite, neurite e reumatismo, bem como outras doenças crônicas.

Tanto na infância como na idade avançada, a queixa de gas no estómago e intestinos é bem comum. Uma das causas dessa condição é o uso de açucar refinado.

O açucar irrita o interior do estomago e intestinos, provavelmente pelo seu efeito hipertonico nas delicadas membranas mucosas. Isto resulta em falha no processo digestivo normal e demora no esvasiamento do estomago. Nesse meio tempo o açucar fermenta e cria gases que causam dores e outros sintomas de indegestão. Isso pode resultar em uma pessoa não conseguir engordar.

Diminuição do conteudo acido hidrocloridico do estomago é um outro resultado do comer açucar refinado. Especialmente em pessoas que já alcançaram a meia idade, baixa acides do estomago torna-se muito comum.

(Cont. no próximo mês)

HISTÓRIA DA IGREJA

(Cont. da pág. 203)

no, um escosses e um gaules haviam sido batisados. Portanto, conforme disse o apóstolo Snow, a primeira organização contava com homens de quatro nações diferentes. Uma carta, endereçada a "Estrela Milenaria", na Inglaterra, dizia que havia trinta membros da Igreja na Italia, e cento e quarenta na Suiça. Presidente Snow no "Estrela": Muitos Italianos inteligentes e influentes foram ultimamente ordenados para o sacerdócio e estão agora incumbidos de propagar os princípios da vida e da salvação". Mais tarde, outros quarenta batismos foram celebrados nas diversas cidades italianas.

Eis o testemunho de um ancião de oitenta e quatro anos, convertido em Basel, na Suiça: Depois de ter recebido o batismo e a imposição das mãos, experimentei dentro de mim uma regeneração até então desconhecido — paz, acompanhada de alegria, que nada tinha de terreno, alguma coisa puramente espiritual, e me senti disposto a pensar, falar e agir, de acôrdo com os preceitos do evangelho.

E assim foi. A mensagem do evangelho foi levada, não somente as Ilhas países Escandinavos, como também a Holanda, Austria, depois a India e, ainda mais tarde, ao Japão.

Somente na Inglaterra, incluindo Irlandia, País de Gales e Escossia, naqueles primeiros anos, vinte e duas mil pessoas foram batisadas e o numero de subscrição do "Estrela" aumentou sete vezes mais.